

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

「からだにやさしい 吉田風中国家庭料理」

<YouTubeライブ配信>

しらたきとセロリの和え物

押し豆腐と高菜漬けの和え物

蒸し餃子

麻婆なす

2023.9.12

講師：吉田 勝彦 先生（「Jeeten ジーテン」オーナーシェフ）

しらたきとセロリの和え物

材料：2人分

しらたき	100g
セロリ	30g
長ねぎ	20g
A {	
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
B {	
酢	大さじ1
キッコーマン	
いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
ラー油	小さじ1/2

<作り方>

- (1)しらたきは適当な長さに切り、熱湯でゆでてザルに上げて水気をきり、Aをまぶして風に当てて冷ます。
- (2)セロリと長ねぎは斜めに薄切りにして水にさらした後、水切り器（サラダスピナー）などで水気をよくきる。
- (3)ボウルにBの調味料を混ぜ合わせ、(1)と(2)を加えて和え、器に盛りつけて残った汁をかける。

押し豆腐と高菜漬けの和え物

材料：2人分

押し豆腐（豆腐干）（細切り）	100g	
高菜漬け（みじん切り）	15g	
にんにく（みじん切り）	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
A {	砂糖	小さじ1
	マンジョウ 料理の清酒	大さじ1
	キッコーマン	
	いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1
	キッコーマン 豆板醤	小さじ1/2

<作り方>

- (1)押し豆腐は熱湯でゆでて、ザルに上げる。
- (2)フライパンにサラダ油を入れて高菜漬けとにんにくを炒め、(1)と調味料を加えてさっと炒め、仕上げにごま油を加える。
- (3)(2)をフライパンからボウルなどに移して冷まし、味をなじませる。

蒸し餃子

材料：2人分

豚ひき肉	100g
玉ねぎ（みじん切り）	50g
しゅうまいの皮	10枚
白菜の外葉など	適宜

A	砂糖	ひとつまみ
	塩	ひとつまみ

B	白こしょう	少々
	マンジョウ 料理の清酒	小さじ1
	キッコーマン	
	いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	キッコーマン オイスターソース	小さじ1

つけだれ

}	酢	大さじ1
	キッコーマン	
	いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1
	ごま油	大さじ1/2
	粒マスタード	小さじ1

<作り方>

- (1)玉ねぎとAの調味料を入れて合わせ、5分後軽く水分をしぼる。
- (2)ボウルに豚ひき肉を入れ、Bの調味料を入れてよく混ぜ、(1)の玉ねぎを加えて練る。
- (3)(2)をしゅうまいの皮で包んで餃子をつくる。皿に適宜切った白菜を敷き、餃子を並べ、蒸気の上上がった蒸し器に入れて、強火で6分蒸す。
- (4)つけだれの調味料を合わせ、(3)に添える。

麻婆なす

材料：2人分

なす	3本	
にんにく（みじん切り）	小さじ1	
しょうが（みじん切り）	小さじ1	
合いびき肉	50g	
長ねぎ	20g	
A	甜麺醬（テンメンジャン）	小さじ2
	マンジョウ 料理の清酒	大さじ1
	キッコーマン	
	いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1
B	キッコーマン 豆板醬（トウバンジャン）	小さじ1
	マンジョウ 料理の清酒	大さじ2
	キッコーマン	
	いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
サラダ油	適宜（60ml位）	
チキンスープ	150ml	
水溶き片栗粉	大さじ1～2	
酢	小さじ1	

<作り方>

- (1)長ねぎは粗みじんに切る。なすは縦に縞々にピーラーで皮をむき、乱切りにする。
- (2)フライパンにサラダ油を適宜入れ、(1)のなすを強火で炒めて取り出す。
- (3)(2)のフライパンで合いびき肉を炒め、Aの調味料を入れて炒める。にんにくとしょうがも入れて炒める。(2)のなすとねぎも入れて炒めたら、チキンスープとBの調味料を加えて約1分弱火で煮る。
- (4)仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけて、酢を加える。



住所:〒151-0066 東京都渋谷区西原3-2-3

電話:03-3469-9333

最寄駅:地下鉄千代田線 代々木上原駅 東口 徒歩1分
:小田急小田原線 代々木上原駅 東口 徒歩1分

営業時間:月・水~日17:00~22:30(L.O.22:00)

定休日:火曜日 ※その他不定休日あり

座席数:17席 ※カウンター席あり席



jeeten.yoshida

フォロー中

メッセージを送信

...

投稿101件

フォロワー1022人

フォロー中0人

吉田 勝彦

代々木上原で吉田風中国家庭料理を営んでおります。
東京都渋谷区西原3-2-3
03-3469-9333

フォロワー: noashioda, kobayashimasami.masaru, ju.cook

